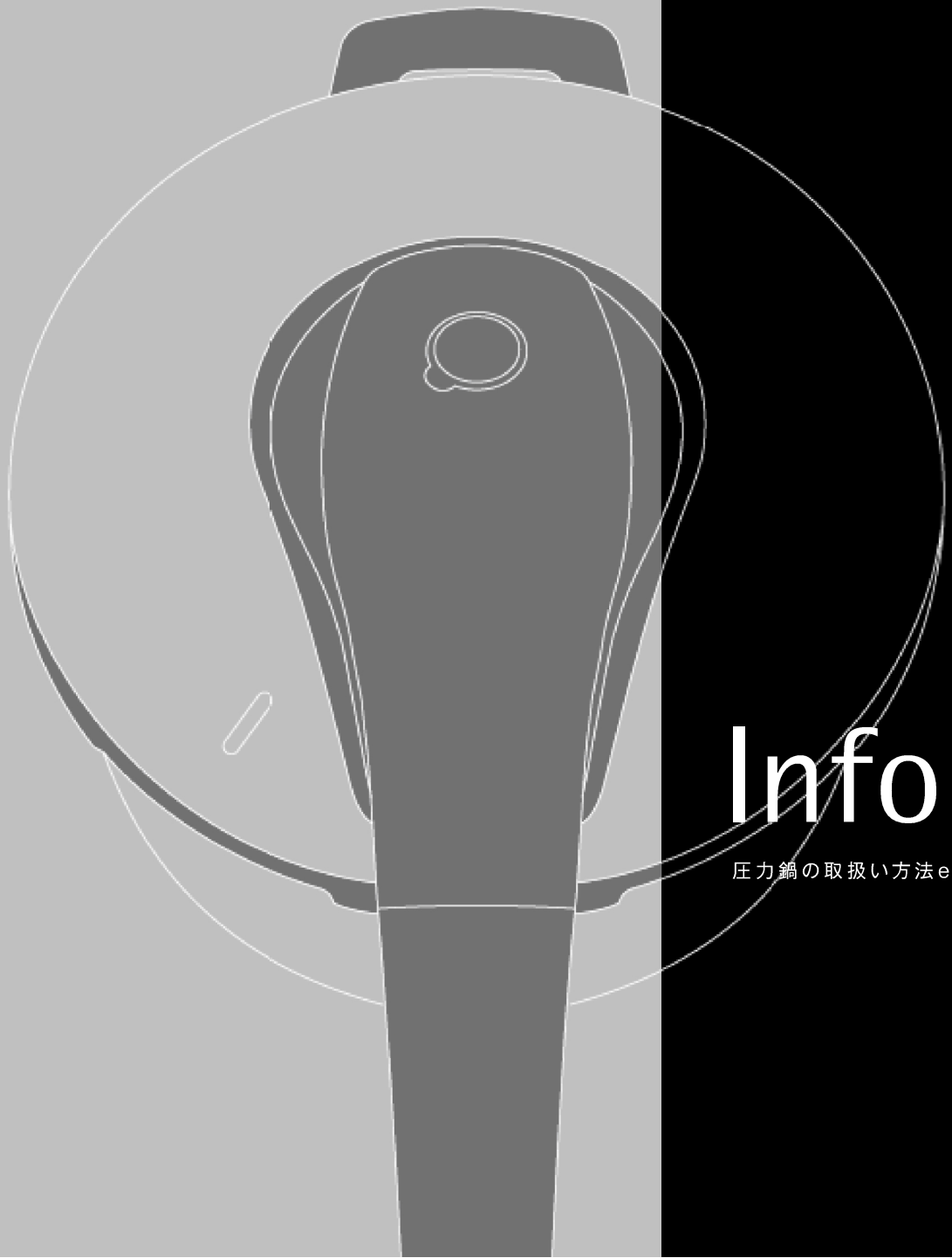


Information

圧力鍋の取扱い方法etc

■ 加圧時間は熱源や材料の種類・性質・水分量により、多少異なることがございます。あくまでも目安としてご活用ください。
■ 材料の分量が違っても、大きさが表の条件と同じなら、調理時間はほぼ同じです。
■ 圧力鍋に入れられる材料の**分量は鍋の深さの⅔まで、ただし、加熱でかさが増える豆類・乾物などは⅓まで**です。
■ 加圧時間はタイマーをセットして正確にはかってください。

※基本的に加圧レベルは**第2リング**（高圧）に設定したときの数値です。

素材別早見表

食品名・分量	水分量 （調味料の分量も含む）	加圧時間	圧力を 下げる方法	備考
たけのこ2本（800 g）	1000mℓ	10 分	自然減圧	米のとぎ汁を使う
大根 16cm（450 g）	600mℓ	5 分	自然減圧	長さを 4 等分する
キャベツ 8 枚（800 g）	100mℓ（蒸す）	0 分	自然減圧	圧力がかかり始めたら すぐに火を止める
玉ねぎ 4 個（800 g）	600mℓ	3 分	自然減圧	
ごぼう 2 本（400g）	660mℓ	3 分	自然減圧	大きめに切る
かぶ小 8 個（160g）	300mℓ（蒸す）	3 分	自然減圧	
さつまいも 1 本（200g）	100mℓ（蒸す）	2 分	自然減圧	1cm 幅に切る
とうもろこし 1 本	250mℓ	0 分	自然減圧	第2リングが見えたら、 火を止める
栗 500g	栗にかぶる程度	15 分	自然減圧	
豚ロースかたまり肉 1kg	300mℓ（蒸す）	40 分	自然減圧	3 等分する
鶏もも骨つき肉 4 本	250mℓ（蒸す）	10 分	自然減圧	
豚スペアリブ 600 g	250mℓ（蒸す）	10 分	自然減圧	
牛テール 800g	1000mℓ	30 分	自然減圧	
牛すじ肉 400g	1000mℓ	25 ～ 30 分	自然減圧	小さめのひと口大に切る

食品名・分量	水分量 （調味料の分量も含む）	加圧時間	圧力を 下げる方法	備考
さんま3尾	360mℓ	15 分	自然減圧	1 尾を 4 等分する
いわし 4 尾	360mℓ	20 分	自然減圧	1 尾を 2 ～ 3 等分する
黒豆 1 カップ（150 g）	600mℓ	5 ～ 10 分	自然減圧	調味料をまぜた水に 一晩つけておく
レンズ豆1カップ（160g）	200mℓ	3 分	自然減圧	
金時豆1カップ（160g）	600mℓ	2 分	自然減圧	水に一晩つける、 または P19 参照
白花豆1カップ（140g）	600mℓ	3 分	自然減圧	水に一晩つける、 または P19 参照
ひよこ豆1カップ（150g）	600mℓ	3 分	自然減圧	水に一晩つける、 または P19 参照
あずき豆1カップ（160g）	600mℓ	13 分	自然減圧	
ゆで卵 4 個	200mℓ	2 分	自然減圧	卵は常温に戻しておく
白米 2 合	360mℓ	4 分	自然減圧	
玄米 2 合	460mℓ	20 ～ 25 分	自然減圧	
白米（お粥）1/2 合	900mℓ	10 分	自然減圧	
雑穀米 2 合	360mℓ	4 分	自然減圧	米 1 合と雑穀ミックス 1 合を合わせる
パスタ 100g （通常 7 分ゆでるもの）	1000mℓ	1 分	水冷（急速）減圧	水の分量に対して1％の 塩を加える

WMF 圧力鍋　各部の名称

パーフェクトプロ　Perfect Pro

パーフェクトプラス　PERFECT PLUS

1 安全スリット

圧力（蒸気）放出口が動かなくなった時に、鍋の内部の圧力が自動的に安全スリットから放出され、圧力が調整されます。

パーフェクトプロ　パーフェクトプラス

2 圧力（蒸気）放出口

鍋の中の圧力を調節する際、余分な圧力が蒸気とともに放出されます。

3 圧力表示ピン

パーフェクトプロ　パーフェクトプラス

※圧力がかかっている状態です。

4 ふた開閉マーク

5 開閉レバー

6 ゴムパッキン

ふたの内側についているゴムで、ふたと本体を密着させ、安全に密閉します。取り外しできます。

7 圧力表示ピン用パッキン

パーフェクトプロ　パーフェクトプラス

※ふたから取っ手をはずした状態です。

8 メインバルブ

圧力が常に一定に保たれるよう、圧力を調整するためのバルブです。
ゴムカバーがついています。
※このゴムカバーは絶対に外さないでください。

パーフェクトプロ　パーフェクトプラス

※ふたから取っ手をはずした状態です。

9 補助取っ手

10 圧力鍋本体

丈夫でさびにくい*Cromargan®（クロマーガン）を使用しています。鍋底はステンレス・アルミ・ステンレスの三層構造になっており、鍋底からの熱の伝わりが早く、効率よく調理できます。

11 クッキングダイヤル

（パーフェクトプロのみ）

12 安全バルブ

（2012年より、日本専用仕様に変更されています）

空気を自動的に排出する装置。加熱後、安全バルブから蒸気または水滴が出て、内部の余分な空気を排出し、内圧で鍋が密封されます。圧力が高くなりすぎた場合、ここから自動的に圧力（蒸気）が排出され、安全弁としての機能をはたします。
※中におもり（ステンレスボール）が入っています。

13 圧力センサー用パッキン

（パーフェクトプロのみ）

*Cromargan® **（クロマーガン）**…WMFが1927年から使用している高品質18-10ステンレススティール素材。
登録商標である「Cromargan®」は、この素材に含まれるクロムの含有量が多いことから「Crom」、また銀のような輝きを持つことから「Argan」の言葉を用いて作った造語です。

付属品　Perfect Pro　PERFECT PLUS

スチーマー

蒸しものに使用します。
豆を煮る時は、このスチーマーを裏返して落としぶたとしてのせ、圧力（蒸気）放出口などに豆のカスが詰まるのを防ぎます。

三脚

スチーマーを使う時の浮かせ台になります。
スチーマーに材料をのせた時、高さがあってふたが閉まらない場合は、三脚を使わずスチーマーを直接入れます。
※パーフェクトプロ3.0ℓ、パーフェクトプラス2.5ℓ・3.0ℓには付属していません。

ふたの開閉方法

パーフェクトプロ　Perfect Pro

ふたを開く時は、クッキングダイヤルを▲▼の位置に合わせ、ダイヤルを指でつまんで手前に引きます。

ふたの取っ手を右へスライドさせると、ふたを開けることができます。反対に左へ戻すと閉じることができます。

閉じた後、引いたダイヤルを▲▼の位置に合わせ押し込むと元の位置に戻ります。押し込めない場合は、上下の取っ手をきっちりと合わせてください。

パーフェクトプラス　PERFECT PLUS

ふたを開く時は片手で取っ手の下を支え、もう片方の手で開閉レバーをカチッというまで手前に引きます。

ふたの取っ手を右へスライドさせるとフタを開けることができます。反対に左へ戻すと閉じることができます。

閉じた後、引いた開閉レバーを奥に押しロックしてください。

Check Point

ふたを開閉する際の目印。
ふた側にある目印「ふた開閉マーク」と本体の取っ手の付け根中央にある目印を合わせます。

パーフェクトプロ

パーフェクトプラス

取っ手の着脱方法

共通　Perfect Pro　PERFECT PLUS

はずす時

ふた裏の取っ手の付け根にあるオレンジ色のスライドを→に引くとはずれます。
※取っ手はふた側のフックに引っかけてありますので、ひねったり無理に外さないでください。

パーフェクトプロ

パーフェクトプラス

つけ方

取っ手をふたに引っかけ、そのままカチッと音がするまで押し下げてください。圧力表示ピン用パッキンをふたの穴に確実に合わせてください。またオレンジ色のスライドがしっかりセットされているか確認してください。
※圧力表示ピン用パッキン、圧力センサー用パッキン（パーフェクトプロ）を傷つけないようご注意ください。

パーフェクトプロ

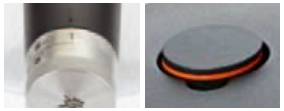
パーフェクトプラス

圧力表示ピンの見方

鍋の中の圧力が上がり始めると、圧力表示ピンが少しずつ上がりはじめます。

パーフェクトプロ　Perfect Pro

クッキングダイヤル「1」の設定

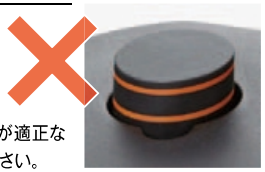


第1リングが見えた状態でやや弱い圧力がかかっている。
この状態になったら、コンロの火力を弱火にし、加圧時間を計ります。
※この状態で加熱を弱めずに強い加熱を続けると、上蓋の取っ手の先端から自動的に蒸気を放出します。蒸気の放出時は、「ピー」という船の汽笛のような音でお知らせします。
コンロの火を止めて、音が無くなるまで、コンロの加熱を止めてください。

クッキングダイヤル「2」の設定

凹みの部分から第2リングが見えた状態、本書でもっともよく使われる適度な圧力がかかっている状態
この状態になったら、コンロの火力を弱火にし、加圧時間を計ります。
※この状態で加熱を弱めずに強い加熱を続けると、第2リングが完全に見えた状態になります。

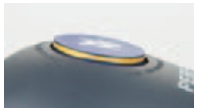
第2リングが完全に見えた状態



すぐに火を止め、リング位置が適正な場所に下がるまでお待ちください。
この状態になると、鍋の圧力が高くなりすぎており上蓋の取っ手の先端から自動的に蒸気を放出します。蒸気の放出時は、「ピー」という船の汽笛のような音でお知らせします。
コンロの火を止めて、音が無くなり、クッキングダイヤル「2」の設定位置圧力表示ピンが下降するまで、コンロの加熱を止めてください。

パーフェクトプラス　PERFECT PLUS

黄色のリングが見えた状態



ごく弱い圧力がかかっている状態
（本書では使用しません）

オレンジ色の第1リングが見えた状態

やや弱い圧力がかかっている状態
レシピの第1リング調理の位置です。この状態になったら、火力を弱火にして、加圧時間を計ります。
※この状態で加熱を弱めずに強い加熱を続けると、第2リングが見えた状態になります。

オレンジ色の第2リングが見えた状態

本書でもっともよく使われる適度な圧力がかかっている状態
レシピの第2リング調理の位置です。この状態になったら、火力を弱火にして、加圧時間を計ります。
※この状態で加熱を弱めずに強い加熱を続けると、リング下の青い部分が見えた状態になります。

リング下の青い部分が見えた状態

すぐに火を止め、リング位置が適正な位置に下がるまでお待ちください。
この状態になると、鍋の圧力が高くなりすぎており上蓋の取っ手の先端から自動的に蒸気を放出します。蒸気は「ピー」という船の汽笛のような大きな音とともに放出されます。
火を止め、音がしなくなり、圧力表示ピンが第2リングの位置へ下がるまで、コンロの加熱を止めて下さい。

Check Point

上蓋の取っ手部分から出る船の汽笛のような大きな音について
WMF 圧力鍋は、鍋の中の圧力が高くなりすぎた場合に、上蓋の取っ手の先端から蒸気を放出するだけでなく、船の汽笛のような音でお知らせする仕様になっております。
加熱中に音が出た場合は、すぐに加熱を止めて、音が出なくなる状態になるまでお待ちください。
※火加減によっては、音が鳴らずに蒸気を放出する場合もあります。

圧力鍋の使い方

基本の使い方はごく簡単。覚えてしまえば、手早く簡単においしい料理がつくれます。
短時間で調理するため、加熱時間も短くてエコ。さらに素材の栄養とうまみを逃がさず美味しく調理ができます。

初めてお使いになる前に

はじめに本体・各部品をよく洗ってください。

共通　Perfect Pro　PERFECT PLUS

本体、ふた、取っ手、ゴムパッキンなどとスチーマー・三脚（パーフェクトプロ3.0ℓ、パーフェクトプラス2.5ℓ・3.0ℓにはついていません。）をはずしてよく洗います。
完全に自然乾燥させてから、元通りに組み立ててください。

洗い方

■ 本体・ふた・スチーマー・三脚
酢2～3滴と中性洗剤で製造時の油分を落とすため、よく洗います。

■ 取っ手・ゴムパッキン・圧力表示ピン用パッキン
台所用の中性洗剤を薄めたぬるま湯などで洗い、最後は流水で流してください。洗浄力の強い洗剤で洗うと、ゴムの劣化を早めますのでご注意ください。
圧力表示ピン用ゴムパッキンは、交換の時以外はずさないでください。また、圧力表示ピン用ゴムパッキンを外した状態で取っ手の洗浄はしないでください。
取っ手は、食器洗浄機で絶対に洗わないでください。
・取っ手の水洗いの際、メインバルブ、圧力表示ピン用ゴムパッキン、圧力センサー用ゴムパッキン（パーフェクトプロ）は絶対にはずさないでください。また浸け置き洗いは絶対にしないでください。
・食器洗浄機では絶対に洗わないでください。

■ ゴムパッキンのすべりが悪くなったら
ゴムパッキンを洗って油分を完全にとり去ると、すべりが悪くなり、上蓋が開閉しにくくなることがあります。上蓋の開閉がかたくなった場合、ゴムパッキンに、サラダ油などの食用油を薄く塗って頂くと、開閉がスムーズになります。
サラダ油等の食用油は、ゴムパッキンの上面と下面の両方に塗ってください。

パーフェクトプロ

パーフェクトプラス

※流水で取っ手の**裏側のみ洗浄**してください。
取っ手の表側は固くしぼった布きん等でふいてください。

パーフェクトプロ　　パーフェクトプラス

調理前のチェック

共通　Perfect Pro　PERFECT PLUS

おもりは見えていますか？
安全バルブの中のステンレスボールが動くか確認してください。※取りはずせません。

パーフェクトプロ　　パーフェクトプラス

2012 年より、日本専用仕様に変更されています。

ゴムパッキン
きちんとふたの内側に納まっているか、汚れが付着していないか確かめます。
※変色・ひび割れなど、傷みが見つかった場合はご使用を止め、新しい正規パーツにお取替えください。

圧力（蒸気）放出口
ふたや取っ手をはずし、目詰まりや汚れがないかを確かめます。

パーフェクトプロ　　パーフェクトプラス

調理をはじめます

食材を入れます。
鍋のからだきは避け、容量を守りましょう。
材料は煮汁を含めて、鍋の深さの⅔まで。豆類など加熱で量が増えるもの、お粥など加熱時に泡立つものは、煮汁をふくめて⅓まで。
※ルーを使う調理の際（カレーやシチューなど）、ルーをいれてからの加圧は絶対にしないでください。
※本書レシピではパーフェクトプラス4.5ℓサイズの鍋を使用しています。

※豆を煮る時はスチーマーを裏返して落としぶたの要領でのせてください。圧力（蒸気）放出口などに豆のカスが詰まるのを防ぎます。

ふたを閉めます

共通　Perfect Pro　PERFECT PLUS

ふたをしただけでロックせずに火にかけても圧力はかかりません。蒸気が漏れてふきこぼれの原因になります。
また、本体とふたが正しくセットされていないときには、危険防止のためロックはかかりません。
※P107 ふたの開閉方法をご覧ください。

パーフェクトプロ　Perfect Pro

上下の取っ手がしっかりとかみ合うようにふたをします。
ふたをしたらクッキングダイヤルを▲マークに合わせ、ダイヤルを押し込むとロックされます。

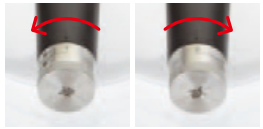
パーフェクトプラス　PERFECT PLUS

上下の取っ手がしっかりとかみ合うようにふたをします。
ふたをしたら開閉レバーを「open」から「locked」へスライドさせます。
ロックがかからない場合は無理にレバーを動かさず、ふたをセットしなおしてください。

火にかけ加圧します

パーフェクトプロ　Perfect Pro

・クッキングダイヤルで圧力の強さ（1または2）をえらんでセットします。



・火にかけると沸騰し、安全バルブから蒸気が出始めます。パーフェクトプロの場合、蒸気はハンドルの先端部分にある圧力（蒸気）放出口から出てきます。

パーフェクトプロ

・安全バルブからの蒸気放出がやんだ後、圧力表示ピンが徐々に上がりはじめます。

・クッキングダイヤル1、または2で設定された圧力表示ピンのリングが見えたら、すぐに弱火にし、リングの位置を保ちます。（P108圧力表示ピンの見方参照）

・ここから加圧時間をはかります。
加圧時間は、キッチンタイマーを使用して時間をはかるとわかりやすくなります。

・所定の時間になったら火を止めます。
※一番下の黒色の部分が見えたら火が強すぎる証拠です。弱火にしてもリングが下がらない場合はいったん火を止め、リング位置が適正な場所に下がるまでお待ちください。

パーフェクトプラス　PERFECT PLUS

・火にかけると沸騰し、安全バルブから蒸気が出はじめます。

・安全バルブからの蒸気放出がやんだ後、圧力表示ピンが徐々に上がりはじめます。

・各レシピに設定されたリング（第1リング、又は第2リング）が見えたらすぐに弱火にし、リングの位置を保ちます。（P108圧力表示ピンの見方参照）

・ここから加圧時間をはかります。
加圧時間は、キッチンタイマーを使用してはかるとわかりやすくなります。

・所定の時間になったら火を止めます。
※一番下の青色が見えたら火が強すぎる証拠です。弱火にしてもリングが下がらない場合はいったん火を止め、リング位置が適正な場所に下がるまでお待ちください。

Check Point

・火加減は、鍋のまわりに炎が広がらない程度に中火から弱火にします。

強火：鍋底全体に、炎が勢いよくあたるくらいの火加減。決して鍋底から炎がはみださない程度。

中火：鍋底に炎があたるかあたらないか程度の火加減。

弱火：中火の半分程度の炎の高さ（強さ）。

強すぎる火：鍋底から炎がはみでている状態。
鍋の取っ手を焦がしてしまいます。絶対にこの火加減では使用しないでください。

・IHクッキングヒーターは、熱効率がよく急激に加熱されるため、直火よりも沸騰までの時間が短い場合があります。火加減は各社で異なりますのでご注意ください。

減圧します

共通

Perfect Pro　PERFECT PLUS

自然減圧

火を止めた後、圧力表示ピンが下がるまでそのままにし、ゆっくり圧力を下げる方法です。
ピンが完全に下がるのを待ってふたを開けてください。余熱調理をすることもできます。

※パーフェクトプロは後述の説明を合わせご確認ください。

水冷減圧

余熱を利用せず、はやく圧力を下げたいときの冷却方法です。
火を止めた後、鍋を静かに水道の蛇口の下へ移動します。(鍋をゆすったり、ふったりしないでください。)
上から静かに流水をかけて冷まします。その際ハンドルに水をかけないようにしてください。
また、鍋本体を直接水の中に入れないでください。

急速減圧

この方法は、豆類などのかさが増える料理や、お粥などの沸騰すると泡立つ料理には行わないでください。急激に放出される蒸気でヤケドなどしないよう十分ご注意ください。

※パーフェクトプロ・パーフェクトプラスともに後述の説明を合わせてご確認ください。

パーフェクトプロ

Perfect Pro

急速減圧

＊…この画像はイメージです。わかりやすくするため布巾をかぶせていません。

・しぼった濡れ布巾で圧力（蒸気）放出口を覆うようにかぶせてください。
・クッキングダイヤルを◆マークにあわせます。

・圧力（蒸気）放出口から内部の蒸気が放出され、圧力が急激に下がります。鍋内の圧力が完全に下がり圧力表示ピンが完全に下がったらふたを開けてください。

※クッキングダイヤルを手前に引くと、さらに急速に減圧できます。その際、急激に蒸気がふき出しますので、十分ご注意ください。

パーフェクトプラス

PERFECT PLUS

急速減圧

＊…この画像はイメージです。わかりやすくするため布巾をかぶせていません。

・しぼった濡れ布巾をふたの上に置き、開閉レバーをゆっくり手前に引き「open」に合わせます。鍋の中の圧力（蒸気）が勢いよく出て、圧力表示ピンが黄色いリングを残して一度止まりますが、レバーを「locked」へ押し、再び引くとピンは完全に下がって蒸気が抜けるので、ふたを開けます。

open　locked

Check Point

ふたが開かないのは、圧力が抜けていない証拠ですので再度圧力表示ピンの位置を確認し、上記方法に従って開けてください。圧力のかかっている状態（圧力表示ピンが上がっている状態）では、大変危険ですので絶対に無理にふたを開けないでください。

調理後

目詰まりや汚れを残さないよう、使用後はきちんと洗浄してください。
特にふたや取っ手・ゴムパッキンなどをはずし、きれいに洗浄してください。(P109 洗い方参照)

※ゴムパッキンや取っ手は、食器洗浄機には入れないでください。

Check Point

ゴムパッキン以外のゴム部品の取扱いについてのご注意

①メインバルブのゴム部品は、絶対に外さないでください。
②圧力表示ピン用ゴムパッキンを外した状態で、ハンドルの洗浄はしないでください。圧力表示ピン用ゴムパッキンは、取り外すことが出来ますが、先端をつまんだりすると破れたりするなど、破損することがありますので、ご注意ください。
パーフェクトプロは、圧力センサー用ゴムパッキンも同様にご注意ください。

安全バルブ

Perfect Pro　PERFECT PLUS

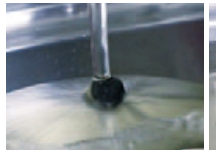
パーフェクトプロ　安全バルブの位置

上蓋の取っ手を外したところにあります

パーフェクトプラス　安全バルブの位置

安全バルブの洗浄方法

安全バルブは取り外すことが出来ませんので、洗浄時には安全バルブの上面側（蓋の上面側）から、安全バルブの穴に、流水を流して洗います。その後、安全バルブの下面側（蓋の下面側）の安全バルブの穴にも流水を流して洗います。（流水による洗浄は、冷水よりもぬるま湯による洗浄が効果があります。）

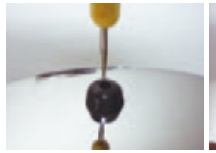


安全バルブ上面側
（上蓋の上面側）

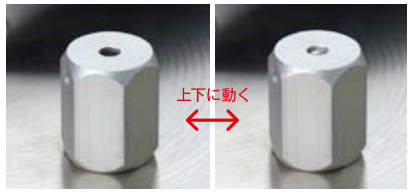
安全バルブ下面側
（上蓋の下面側）

安全バルブの中のおもり（ステンレスボール）が動かない場合の対処方法

安全バルブの中のおもり（ステンレスボール）が動かない場合、細かい食材等が入り込み、内部で固着している場合があります。安全バルブの上面側の穴に細い棒を差し込み、固着したおもりを分離してください。（差し込む深さは20mm以上必要です。中で折れる恐れのある竹グシ、ようじ等は使用しないでください。）その後、安全バルブの洗浄方法に従って洗浄してください。



パーフェクトプロは、蓋の取っ手を外して行ってください。



おもり（ステンレスボール）が正常に動く状態
（写真左：おもりが上がった状態、写真右：おもりが下がった状態）

調理の前に…注意事項

使用前の点検

圧力鍋で調理を始める前に、必ずP109「調理前のチェック」の項目をご参照いただき、不備がないかご確認ください。

からだきに注意

圧力鍋に何も入れずにふたをして火にかけるのは危険ですのでおやめください。
鍋の内容量も調理に適した分量を守ってください。最大量は、材料と煮汁の量を合わせて鍋の⅔の深さまでです。その量を超えると、圧力放出口や安全バルブの目詰まり、吹きこぼれの原因となります。豆類など加熱で量が増えるもの、お粥など加熱時に泡立つものは、鍋の⅓の量にします。

水分量を守る

からだきにならないよう、レシピ通りの水分量で調理してください。水分量を減らすと蒸気が全て放出されて、からだきになる場合があります。蒸し物は10分の加圧に対し、250mlの水が必要となります。加圧時間を延長する場合は、一度ふたが開けられる状態にし、鍋の中の水分の残量をご確認ください。

必ずタイマーを使う

圧力鍋は高温・高圧調理のため、少し調理時間が長くなるだけでも煮崩れするなど、状態が大きく変わります。調理時間は正確にはかりましょう。タイマーは圧力鍋を火にかける前にセットし、圧力がかかったらスタートします。タイマーが鳴ったらすぐに火を止めます。

重曹、多量の油や砂糖は使わない

圧力鍋は、重曹など急激に泡の出るものや、多量の油や砂糖を使うと圧力が高くなりすぎる危険があるので使用はお控えください。

蒸し物にはスチーマーを使う

蒸し物は圧力鍋に水を入れ、三脚をすえた上にスチーマーを置きます。材料のかさが高く、ふたが閉まらない時は三脚を使用せず、スチーマーを直接入れてください。
※パーフェクトプロ3.0ℓ、パーフェクトプラス2.5ℓ・3.0ℓには三脚は付いておりません。

ルーなどのとろみのつく材料は加圧後に加える

煮汁にとろみがつくと圧力の放出口をふさいでしまう危険性があるため、**カレーやシチューのルーなどは必ず加圧後に加えてください**。片栗粉でとろみをつけた場合も同様です。とろみを加えた後は加圧しないでください。

加圧のレベル、火加減、時間を正確に

第 1、第 2 リングの設定、火加減や加圧時間などはレシピ通りに調理を行ってください。加圧中は鍋から離れず、加圧時間および火加減を守ってください。

加熱中は手を触れない

火にかけた状態でふたを開けたり、加熱中に鍋に水をかけたりしないでください。また、鍋を揺らすなど、衝撃を与えないでください。第 1 リングが上がっている状態では内部の温度は 110℃、第 2 リングの場合は 119℃になっています。

豆を煮る時はスチーマーをかぶせる

豆を煮ている間に出てくる泡や、豆がやわらかくなってはがれた皮などが、圧力の放出口をふさぐことがあるため、豆を加圧する時はスチーマーなどを落としぶたのようにかぶせて調理を行ってください。※放出口がふさがると、圧力調節ができず危険です。

蒸気を完全に抜いてからふたを開ける

WMF圧力鍋は安全性を考慮し、鍋の中の圧力（蒸気）が完全に抜けてからでないと、ふたが開かない構造になっています。圧力鍋は蒸気を閉じ込め、高温高圧で調理しますので、必ず完全に蒸気を抜いてからふたを開けてください。

何か異常を感じたら

ゴムパッキンの変色、ゴムカバーのひび割れ、または鍋ふたや本体のゆがみなど、傷みや損傷などが見つかった場合は使用をおやめください。交換可能な部品については正規品に交換してください。またご使用方法に記載された通りの動作にならない場合も一旦ご使用をおやめいただき、下記ヴェーエムエフ ジャパン コンシューマーグッズ（株）お客様窓口までご連絡ください。

ヴェーエムエフ ジャパン コンシューマーグッズ（株）お客様窓口
☎ 03-3847-6862

困った時に…よくあるご質問

⚠ おかしいな、と思ったらすぐに火を止めてください。無理にふたを開けるのは危険ですのでおやめ下さい。

Q 1 火加減がわからない

圧力がかかるまで → 基本的に中火
鍋の側面に火がまわらない程度にしてください。強火にすると、取っ手や補助取っ手を損なう場合があります。
加圧中 → 弱火
設定した圧力レベルから上がりすぎないように（下がりすぎないように）ご注意ください。※P111 の Check Point をご参照ください。

Q 2 圧力表示ピンが途中から下がらない

20分たっても圧力表示ピンが下がらない場合は、
パーフェクトプロ：ハンドルのダイヤルを ◆ に合わせ、急速に圧力を下げてください。それでも圧力表示ピンが下がらない場合は、圧力表示ピンを下に押し下げてください。
パーフェクトプラス：開閉レバーを前後に数回動かしてください。開閉スライドを動かしても圧力表示ピンが下がらない場合は、圧力表示ピンを下に押し下げてください。

Q 3 加熱しても圧力表示ピンが上がらない

1. 火力は弱すぎないか確認を
圧力がかかるまでは中火、加圧中は弱火にしますが、熱源によって差があるためご自身の設備にあった火加減で調節してください。
2. ふたがきちんと閉まっているか確認を
本体とふたがきちんとかみ合っているか、ふたのパッキンに隙間ができてないかご確認ください。
3. おもりが見えているか確認を
安全バルブの中がつまっていないかご確認ください。つまっている場合は針などの細いものでつまりを取り除いてください。
4. 水や煮汁が少なすぎないか確認を
指定の水分量を守ってますか？少ない水分で調理する際は、圧力表示ピンが上がるまで鍋のそばを離れず、加圧時間を守ってください。
5. ゴムパッキンが硬化していないか確認を
長時間使用すると、ゴムパッキンは弾力がなくなり密閉力が弱くなります。ひび割れなどがないかご確認ください。年 1 回程度の交換をおすすめします。ご利用頻度が多い場合は半年に1回の交換を目安としてください。
6. 圧力表示ピン用のパッキンが劣化していないか確認を
圧力表示ピンのまわりや取っ手付近から蒸気や水滴が多く出る場合は、圧力表示ピン用パッキンの劣化が考えられます。
パーフェクトプロ：クッキングダイヤルは1または2に設定されているか確認を。設定がない場合は、圧力表示ピンは上がりません。
パーフェクトプラス：開閉レバーが「locked」になっているか確認を。「open」になっている場合は、圧力表示ピンが上がりません。

Q 4 ふたの縁から蒸気が出る

1. ゴムパッキンとふたの縁に汚れがないか確認を
汚れている場合は隙間ができ、蒸気もれの原因となる場合があります。
2. ふたのゴムパッキンがはずれていないか確認を
一か所でもはずれていると密閉できず、蒸気もれの原因となります。
3. ゴムパッキンが硬化していないか確認を
長時間使用すると、ゴムパッキンは弾力がなくなり密閉力が弱くなります。ひび割れなどがないかご確認ください。年 1 回程度の交換をおすすめします。ご利用頻度が多い場合は半年に 1 回の交換を目安としてください。

Q 5 安全バルブから激しく蒸気が吹き出る

圧力がかかり過ぎて安全機能が働き、蒸気を逃がしている状態です。下記手順にてご対応ください。
1. 鍋を火からおろして蒸気が出なくなるまで待ってください。
2. ふたとふたの取っ手をきれいにしてください。
3. 安全バルブの中に料理の汚れなどが残っていないか確認してください。
※白米、玄米、豆類などの調理後は、安全バルブ・ゴムパッキンに粘着物が付着する場合がありますので、ご使用後はきれいに洗浄してください。

Q 6 圧力放出口から激しく吹きこぼれる

圧力鍋に入れた材料が多すぎないかご確認ください。最大量は、材料と煮汁の量を合わせて鍋の⅔の深さまでです。その量を超えると、圧力放出口や安全バルブの目詰まり、吹きこぼれの原因となります。豆類など加熱で量が増えるもの、お粥など加熱時に泡立つものは、鍋の½以下での量にします。

Q 7 圧力表示ピンから蒸気や水滴が多く出る

ふたの取っ手の裏側にある圧力表示ピン用ゴムパッキンを交換してください。

Q 8 火にかけている間に異音がする

圧力が高くなり過ぎている可能性があります。すぐに火を止め、圧力表示ピンを調理方法で指示されているリング位置まで下げた後、再び弱火にかけます。その間も中の調理は続いているので、タイマーはそのままにしてください。

Q 9 からだきをしてしまった

水分がなくなったまま火にかけてしまった場合は火をすぐに止め、鍋が完全に冷えるまでそのままにしてください。底のはがれや鍋の傷みの原因となりますので、水をかけたり、水につけたりしないようにしてください。

Q 10 白米が灰色に炊き上がった

圧力鍋で白米を炊くと、灰色がかって見えることがあります。これはお米のでんぷん質が急速にアルファ化するためで、圧力鍋の特徴の 1 つです。第 1 リングが見えたところで弱火で 5 分の加熱にすると変色の防止になります。
※アルファ化するともちもちした粘りと甘味が増し、より美味しくなります。

Q 11 ふたが開閉しにくい

ゴムパッキンを洗い、油分を完全に取り去るとすべりが悪くなり、ふたが開閉しにくくなる場合があります。あまりに開閉しにくい場合は、ゴムパッキンに食用油を薄く塗ってすべりをよくしてください。

Q 12 圧力鍋のサイズや材料の分量に対する調理時間がわからない

圧力鍋のサイズや材料の総量によって時間を変える必要はありませんが、鍋に入れる素材の大きさや切り方によって調整をする必要があります。

Q 13 IH クッキングヒーター使用の際の火加減がわからない

IH クッキングヒーターは熱効率がよく急激に加熱されるため、直火よりも沸騰までの時間が短い場合があります。火加減は各社で異なりますので、お使いのメーカーにお問合せください。